



# 雙翼食品

114年11月菜單

# 樹林高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

地址：新北市樹林區忠愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝繼(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日 星 期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 部	豆 蔬	油 脂	熱 量
3 一	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲X1 烤	海山醬關東煮 蘿蔔、甜不辣、米血糕 烹	蝦香白菜 白菜、蝦皮 烹	履歷青菜	金菇海芽湯 海芽、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.5 808
4 二	燕麥飯 白米、燕麥	印度咖哩豬 豬肉、洋芋 烹	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌湯 玉米、洋蔥、味噌		6.3	2.6	2.1	2.5 801
5 三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、紅蘿蔔、九層塔 烹	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬 炒	炒三絲 豆芽、韭菜、時蔬 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.5	2.0	2.5 812
6 四	糙米飯 白米、糙米	炸蝦排 蝦排X1 炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 烹	木耳四季 絳豆、木耳 烹	有機青菜	彩頭雞湯 蘿蔔、雞骨架		6.4	2.6	2.0	2.5 806
7 五	青醬蒜香義大利麵 麵、肉、時蔬	韓式洋釀雞 雞肉、洋蔥、芝麻 烧	春捲 春捲X1 烤	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨		6.4	2.6	2.1	2.4 804
10 一	紫米飯 白米、紫米	川味花椒魚 魚肉、豆腐 烹	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	脆炒海絲 海帶絲 炒	履歷青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、味噌		6.4	2.5	2.1	2.5 801
11 二	白飯 白米	雞排 雞排X1 烤	豆乾肉絲 豆干、豬肉 炒	菇炒甘藍 高麗菜、菇 烹	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬、大骨		6.4	2.5	2.0	2.6 803
12 三	小米飯 白米、小米	南洋沙嗲肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒 烧	黃瓜炒肉 黃瓜、豬肉 烹	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜 烹	履歷青菜	麻香海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.1	2.5 815
13 四	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉、蘿蔔、番茄 烹	玉米肉茸 玉米、絞肉、紅蘿蔔 烹	醬燒嫩腐 油豆腐 烧	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、大骨		6.5	2.5	2.0	2.5 805
14 五	招牌擔擔麵 麵、肉、時蔬	焢肉 焢肉X1 油	海苔薯條 薯條、海苔 烤	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 烹	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.4 810
15 六	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	白菜年糕 白菜、年糕、絞肉、紅蘿蔔 烹	紅蔥條豆 絳豆、紅蔥 烹	履歷青菜	五穀雜糧湯 雜糧		6.5	2.6	2.0	2.5 813
17 一	校慶補假一天										
18 二	洋蕷仁飯 白米、洋蕷仁	醬燒肉排 豬排X1 烤	木須炒蛋 洋蔥、蛋、時蔬 炒	砂鍋粉絲 冬粉、高麗、紅蘿蔔 烹	履歷青菜	筍仔湯 竹筍、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.4 810
19 三	白飯 白米	蒲燒蜜汁雞 雞肉、洋蔥、芝麻 炒	淡水阿給 阿給X1 烹	醬燒薯塊 洋芋、紅蘿蔔 烧	履歷青菜	裙帶蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.5 805
20 四	五穀飯 白米、五穀米	滷肉 豬肉、蘿蔔 油	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 烹	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		6.4	2.5	2.1	2.5 801
21 五	鐵板炒麵 麵、肉、時蔬	鹽酥雞 雞肉X3 炸	海苔奶油花枝丸 花枝丸X2、海苔粉 炒	肉絲高麗 高麗菜、豬肉、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉		6.4	2.6	2.0	2.4 801
24 一	雜糧飯 白米、雜糧米	宮保雞 雞肉、時蔬 烹	海鮮捲 海鮮捲X1 烤	金菇四季 絳豆、針菇 烹	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.4	2.6	2.0	2.5 806
25 二	白飯 白米	豬排 豬排X1 烤	番茄蛋豆腐 豆腐、番茄、蛋 烹	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	刈蓍大骨湯 刈蓍、大骨		6.5	2.4	2.1	2.5 800
26 三	糙米飯 白米、糙米	避風塘椒鹽魚丁 魚肉、時蔬、蒜 炸	凍腐貢丸燒 凍豆腐、貢丸 烧	白菜滷 白菜、蒜、紅蘿蔔 油	履歷青菜	海帶雞湯 海帶、雞骨架		6.4	2.5	2.5	2.4 806
27 四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 烹	炸醬乾丁 豆干、絞肉 烹	玉米鮮蔬 玉米、洋芋 烹	有機青菜	竹筍三絲羹 竹筍、豬肉、時蔬		6.6	2.4	2.1	2.4 803
28 五	五穀飯 白米、五穀米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 油	鐵板奶油雞蓉 洋蔥、豆芽、雞絞肉 炒	雙星椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 烹	履歷青菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、海芽		6.4	2.5	2.1	2.5 801

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益